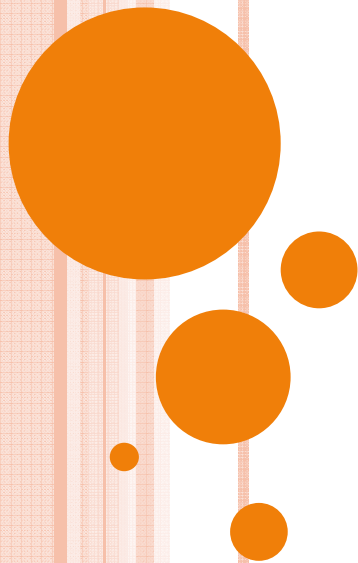
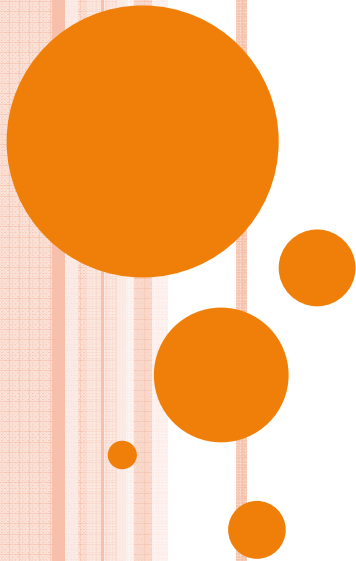


# LA AUTOESTIMA



**“Aprende a sacar lo mejor de Ti”**



## OBJETIVO GENERAL:

- Entender lo que es y significa la autoestima en todas sus dimensiones, para vivir la relación personal con uno mismo y valorarnos.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- AUTOCONOCIMIENTO:

- Profundizar en el propio conocimiento, analizando nuestro estilo personal, relacionándolo con nuestra historia y nuestro proyecto de vida.

- AUTOACEPTACIÓN:

- Utilizar estrategias que posibiliten una actitud positiva, comprensiva y cariñosa hacia un@ mism@ facilitando que la persona se sienta en paz con sus pensamientos, sentimientos, emociones, imagen corporal...

- AUTOVALORACIÓN:

- Potenciar lo mejor de nosotros mismos y desarrollar nuestras cualidades personales.

# LA AUTOESTIMA

corresponde a:

La valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Se refiere a como la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí.

Se fundamenta en el AUTOCONCEPTO que procede de:

## AUTOCONOCIMIENTO

se fundamenta en

dos dimensiones:

Conciencia emocional

Confianza en sí mismo

## AUTOVALORACIÓN

conlleva :

Aprecio

y

Afecto

es

Disfrutar de los propios logros y cualidades

implica

El cuidado de la salud

El habla interna

El optimismo

## AUTOACEPTACIÓN

Se apoya en:

Sana autocrítica

Conciencia de nuestra dignidad